

УДК 796.015.1–057.875

Ігор Бейгул

**Вплив екстремальних умов діяльності дзюдоїстів на розвиток стресу***Дніпродзержинський державний технічний університет (м. Дніпродзержинськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Спортивну діяльність ще в середині минулого сторіччя називали екстремальною. І багато науковців та практиків спорту розуміли, що досягнення високих результатів, отримання перемоги, особливо на масштабних змаганнях, вимагає максимальної «вкладки», надмірних зусиль, результати впливу яких для спортсменів не проходять безслідно. Безумовно, і в сучасному професійному спорті вищих досягнень від спортсменів вимагається надмірна фізична й нервово-психічна напруга.

Досить часто умови їхньої діяльності вимагають від спортсменів надмірних граничних зусиль, при цьому на них діє значна кількість стресогенних факторів. Тобто, треба визнати, що спортивна діяльність проходить в екстремальних ситуаціях, які травмують психіку спортсменів і тягнуть за собою ланцюг не лише невдач у виступах і травми, а й стійкі стани депресії, апатії, підвищеної дратівливості, агресії, конфліктності та довготривалі стани тривожності.

Прояв, розвиток і накопичення психосоматичних та психовегетативних порушень у спортсменів, чия спортивна діяльність відбувається в екстремальних умовах, може призвести до розвитку професійного (спортивного) стресу [5; 7].

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** В останні роки ця проблема інтенсивно досліджується. Учені виявили не тільки вплив екстремальних і стресогенних факторів на організм осіб, котрі перебувають в умовах їхньої дії, а також навели деякі методи та засоби їх профілактики й усунення результатів негативного впливу [2; 4].

При цьому зрозуміло, що дія екстремальних чинників на організм людини може мати негативні наслідки. І, безумовно, через систематичну, тривалу в часі та значну за інтенсивністю дію екстремальних умов діяльності у спортсменів виникають негативні зміни в психіці, психосоматичні розлади й травми опорно-рухового апарату [3; 4].

Стосовно спортивної діяльності, то в цьому плані досліджень значно менше. Хоча, безумовно, існують роботи, у яких наявні докази негативних змін у психіці, особливо в екстремальних видах спорту [5–7]. Водночас науковці [3; 6] наголошують на тому, що в кожному виді спортивної діяльності існують свої специфічні стресогенні чинники, які викликають зміни в організмі та психіці спортсменів. Стосовно спортсменів, котрі займаються боротьбою дзюдо, то таких досліджень дуже мало. У зв'язку з актуальністю проблеми й необхідністю її розв'язання ми провели це дослідження.

**Завдання дослідження** – вивчити вплив екстремальних умов діяльності дзюдоїстів на вірогідність розвитку стресу в підготовчому та змагальному періодах.

**Організація та методи дослідження.** У цій роботі участь 52 спортсмени чоловічої статі, 17 – до 22 років, які мали спортивну кваліфікацію першого спортивного розряду, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту України. Уся вибірка спортсменів складалась із двох груп, які експертами розділено на успішних (контрольна група – КГ) і неуспішних (експериментальна група – ЕГ). Застосування методу експертних оцінок методом аналізу засвоєння вправ та проведення спарингів на тренуваннях і, головне, кількісної оцінки одержаних перемог на змаганнях, дало змогу першу групу віднести до успішних (КГ), а другу – до неуспішних (ЕГ).

Діагностика розвитку стресу визначалася за допомогою методики Т. А. Немчина й Тейлора та тесту на професійний стрес за методикою Т. О. Азарних й І. М. Тиртишнікова [1]. Одержані кількісні дані оброблялися статистичними методами за рекомендаціями О. В. Сидоренко [8].

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Спортивна діяльність спортсменів-дзюдоїстів та особливо їхня участь у змаганнях відбувається в екстремальних умовах. Прояв, розвиток і накопичення психосоматичних і психовегетативних порушень у дзюдоїстів може призвести до розвитку професійного (спортивного) стресу. Показники вірогідності розвитку стресу й рівня прояву професійного стресу в досліджених спортсменів у підготовчому періоді діяльності наведені в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники вірогідності розвитку стресу та рівня прояву професійного стресу в досліджених спортсменів у підготовчому періоді діяльності ( $\bar{X} \pm m$ , у балах)**

Фактори, які визначаються	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень імовірності	
			t	p
Вірогідність розвитку стресу	18,4±0,78	21,5±0,86	2,7	<0,01
Рівень прояву професійного стресу	23,3±2,21	30,7±2,45	2,3	<0,05

Одержані результати дають змогу відзначити, що в спортсменів ЕГ вірогідність розвитку стресу вища, ніж у їхніх колег із КГ, що кількісно виражається так: у перших отримано 21,5 бала, а в других – усього 18,4 бала (<0.01). Щодо показників рівня прояву професійного стресу, то і тут у дзюдоїстів ЕГ цей показник на 7,4 бала більший, ніж у їхніх колег із КГ.

Останнє означає, що багаторічна дія на психіку спортсменів спортивної діяльності вимагає від них високого рівня психологічної стійкості, який у спортсменів ЕГ низький.

Бажання порівняти дані цих же спортсменів між собою, але в період їх участі в змаганнях, спонукало здійснити діагностику цих факторів у період змагань. Дані, отримані у цій частині дослідження, розміщені в табл. 2.

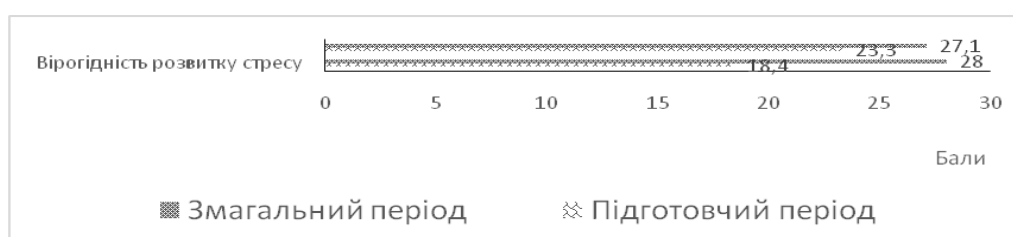
Таблиця 2

**Показники вірогідності розвитку стресу та рівня прояву професійного стресу в досліджених спортсменів у змагальному періоді діяльності ( $\bar{X} \pm m$ , у балах)**

Фактори, які визначаються	Контрольна група (n=26)	Експериментальна група (n=26)	Рівень імовірності	
			t	p
Вірогідність розвитку стресу	28,0±2,71	37,5±2,40	2,7	<0,01
Рівень прояву професійного стресу	27,1±4,23	44,2±4,32	2,8	<0,01

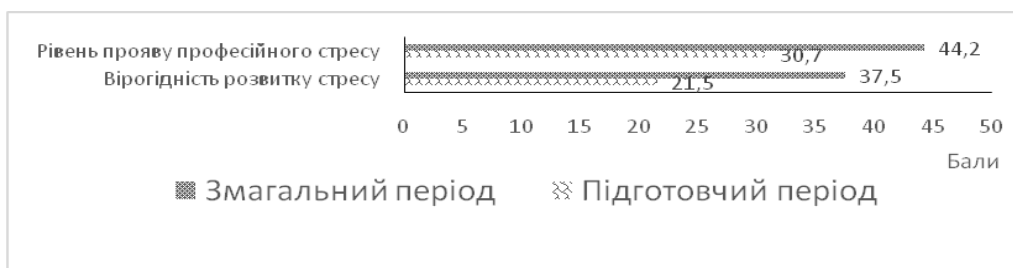
Дані, наведені в табл. 2, свідчать про те, що розвиток стресу в змагальному періоді значно більший, ніж у підготовчому. Це, по-перше, а по-друге, отримані показники переконують у тому, що в спортсменів ЕГ вірогідність прояву стресу, у тому числі професійного, значно більша, ніж у спортсменів КГ.

Показники розвитку стресу в дзюдоїстів КГ у різні періоди спортивної діяльності відображені на рис. 1.



**Рис. 1.** Показники розвитку стресу в дзюдоїстів КГ у різні періоди спортивної діяльності

Показники розвитку стресу в дзюдоїстів ЕГ у різні періоди спортивної діяльності відображені на рис. 2.



**Рис. 2.** Показники розвитку стресу в дзюдоїстів ЕГ у різні періоди спортивної діяльності

**Висновки.** Одержані результати дослідження засвідчують, що в дзюдоїстів ЕГ вірогідність розвитку стресу й показників рівня професійного стресу вища, ніж у дзюдоїстів КГ. Успішність виступів у боротьбі дзюдо обумовлена не тільки рівнем фізичної та технічної підготовленості, а й здатністю до перенесення нервово-психічних напружень.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у тому, щоб показати, як нервово-психічне навантаження дзюдоїстів в умовах тренувань і змагань впливає на регуляцію їхніх функціональних систем і працездатність.

#### Джерела та література

1. Азарных Т. Д. Психическое здоровье : учеб. пособие / Т. Д. Азарных, И. М. Тиртышников. – Воронеж : МОДЭК, 1999. – 112 с.
2. Воронова В. І. Психологія спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / В. І. Воронова. – К. : Олімп. л-ра 2007. – 298 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2011. – 352 с.
4. Палайма Ю. Ю. Преодоление отрицательных состояний в спорте / Ю. Ю. Палайма // Спортивная психология. – СПб. : Питер. 2002. – С. 98–107.
5. Родионов А. В. Психофизиология экстремальной деятельности / А. В. Родионов // Спортивный психолог. – М., 2005. – № 2 (5). – С. 28–33.
6. Самойлов М. Г. Психологічна стійкість, як основний чинник подолання негативного впливу на психіку спортсменів експериментальних ситуацій / М. Г. Самойлов // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 146–148.
7. Самойлов М. Г. Зміни в психіці дзюдоїстів в екстремальних умовах спортивної діяльності / М. Г. Самойлов, І. О. Бейгул // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2011. – № 3. – С. 146–149.
8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2002. – 350 с.

#### Анотації

*Завдання статті – дослідити вплив екстремальних умов діяльності дзюдоїстів на вірогідність розвитку стресу в підготовчому та змагальному періодах. У дослідженні взяли участь 52 спортсмени чоловічої статі віком від 17 до 22 років. Діагностовано розвиток стресу за допомогою методики Т. А. Немчина й Тейлора, а також тесту на професійний стрес за методикою Т. О. Азарных та І. М. Тиртышнікова. Показано, що екстремальні умови діяльності негативно впливають на психіку дзюдоїстів: відбувається розвиток стресу й прояв професійного стресу. Установлено, що в дзюдоїстів експериментальної групи вірогідність стресу вища, ніж у дзюдоїстів із контрольної групи. Успішність виступів у боротьбі дзюдо обумовлена не лише рівнем фізичної та технічної підготовленості, а й здатністю до перенесення нервово-психічних напружень.*

**Ключові слова:** екстремальні умови, стрес, дзюдоїсти, вплив, психіка.

***Игорь Бейгул. Влияние экстремальных условий деятельности дзюдоистов на развитие стресса.** Задача работы – исследование влияния экстремальных условий деятельности дзюдоистов на вероятность развития стресса в подготовительном и соревновательном периодах. В исследовании приняли участие 52 спортсмена мужского пола в возрасте от 17 до 22 лет. Диагностика развития стресса проводилась с помощью методики Т. А. Немчина и Тейлора, а также тестирования на профессиональный стресс по методике Т. А. Азарных и И. Н. Тиртышниковой. Показано, что экспериментальные условия деятельности отрицательно сказываются на психике дзюдоистов: происходит развитие стресса и проявление профессионального стресса. Установлено, что у дзюдоистов экспериментальной группы вероятность стресса выше, чем у дзюдоистов контрольной группы. Успешность выступлений в борьбе дзюдо обусловлена не только уровнем физической и технической подготовки, но и способностью переносить нервно-психические напряжения.*

**Ключевые слова:** экспериментальные условия, стресс, дзюдоисты, влияние, психика.

***Igor Beygul. The Influence Extreme Conditions of Judoists' Activity on Development Stress.** The task of the research is to study the influence of extreme conditions of judoists' activity on probability of stress development in the preparatory and emulative periods. 52 male sportsmen aged 17–22 took part in the research. The diagnostics of stress development was conducted with the help of T. A. Nemchina and Teylor's method, and also testing on professional stress with the help of T. A. Azarnykh's and I. N. Tyrtshnikova's method. It is shown that extreme conditions of judoists' activity negatively affect judoists' psychic: there takes place the development stress and demonstration of professional stress. It was found out that judoists of the experimental group have higher possibility of stress development than judoists of the control group. The success of performances in judoist fight conditions not only the level of physics and technical training, but also the ability to endure mental stresses.*

**Key words:** extreme conditions, stress, judoists, influence, psychic.